Календарь Здоровья

Декабрь 2023

ВЫПУСК:

№117 (12)

В этом выпуске:

Как правильно организовать питание детей в домашних условиях	2-3
Холодовая аллергия. Что это такое и как избежать ?	4
Что мы знаем про грипп?	5
Вирусный гепатит А. Как уберечься от заражения?	6
Жизнь с ВИЧ	7-8
Осторожно, БОТУЛИЗМ !	9-10
Ограничение облучения при употреблении мяса дичи и рыбы местного улова	11
Профилактика травматизма	12-13
Грипп: неизвестные факты и известные меры профилактики	14
Наши мероприятия	15-22

Как правильно организовать питание детей в домашних условиях

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок нормально развивается, как физически, так и психически.

В настоящее время рацион современных детей зачастую состоит из сплошных перекусов и перехватов, питания набегу, в перерывах между уроками, кружками, секциями и другими повседневными делами. И не потому что на нормальный приём пищи у них нет времени, а потому, что либо в семье не организовано правильное питание, либо у ребёнка не сформировано правильное отношение к проблеме питания вообще и к своему здоровью в частности.

Основные принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, питание должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формировать тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо.

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

Именно в этом и заключается вредность так называемой «мусорной еды». Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст -фуд". Наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, лучше готовить блюда на пару или запекать.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. В день детей нужно кормить не менее четырех раз, причем трижды обязательно включать в меню горячее блюдо. Перерывы между трапезами больше 4 часов могут привести даже к снижению памяти и работоспособности, в то время как слишком частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ. Если время еды еще не пришло, а ребенок просит что-нибудь съесть, дайте ему яблоко, апельсин и другие фрукты, содержащие витамин С. Малыш утолит голод, но при этом витамин С усиливает аппетит, и, когда вы позовете всех к столу, ребёнок будет есть с удовольствием. А лучший способ "нагнать" аппетит у здорового ребенка - это активные виды деятельности и прогулки на свежем воздухе. Ведь пища - это источник энергии, и если она не тратиться, то у малыша нет желания есть.

Ну, и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать! Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Не давайте ребенку еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Есть истина, которую должна знать каждый родитель: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму.

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков *Юлия Концевенко*

Холодовая аллергия. Что это такое и как избежать ?

Холодовая аллергия - также известная как холодовая крапивница, является редким, но вызывающим дискомфорт заболеванием, которое поражает людей при воздействии низких температур. Аллергическая реакция может варьироваться от легкой до тяжелой и может быть значительным источником неудобств для тех, кто ее испытывает.

Что такое аллергия на холод?

Холодовая аллергия в первую очередь проявляется в виде сыпи, покраснения или ран на коже. Они появляются после воздействия холодного воздуха, воды или контакта с холодными предметами. Дополнительные симптомы могут включать зуд, покраснение и отек. В тяжелых случаях люди могут испытывать затрудненное дыхание или падение артериального давления, что требует немедленной медицинской помощи.

Причины возникновения «холодовой аллергии»?!

Точная причина холодовой аллергии остается неясной, но считается, что она связана с аномальной иммунной реакцией на низкие температуры. Когда кожа подвергается воздействию холода, иммунная система выделяет гистамины, которые вызывают симптомы, связанные с холодовой крапивницей.

Определение диагноза «холодовая аллергия»

Диагноз холодовой аллергии обычно ставится на основании медицинского осмотра и подробной истории болезни. В некоторых случаях может быть проведен тест на холод, при котором небольшой участок кожи подвергается воздействию холода для наблюдения за реакцией.

Профилактика «холодовой аллергии»

Профилактика холодовой аллергии включает в себя комбинацию профилактических мер, в некоторых случаях медикаментозное лечение. Однако основа лечения заключается в том, чтобы избегать переохлаждения организма и влияния холода на кожу.

Как избежать «холодовой аллергии»?!

Ношение нескольких слоев одежды может служить барьером от холодного воздуха. Выбирайте ткани, которые обеспечивают изоляцию, такие как шерсть или термоматериалы. По возможности используйте одежду с длинным рукавом для защиты кистей, и носки с высоким верхом для защиты ног от влияния холода.

Поддерживайте комфортную теплую обстановку в ваших жилых помещениях. Используйте обогреватели, убедитесь, что окна и двери должным образом закрыты, чтобы предотвратить сквозняки.

Сведите к минимуму прямой контакт с холодными предметами или поверхностями. При обращении с продуктами из холодильника или морозильной камеры пользуйтесь перчатками. Будьте осторожны при купании в холодной воде, избегайте длительного пребывания на холоде.

Регулярно проверяйте прогнозы погоды. Если ожидается понижение температуры, запланируйте досуг в помещении или обеспечьте себя надлежащей теплой одеждой при выходе на улицу.

Холодовая аллергия, хоть и встречается редко, может существенно повлиять на качество жизни человека. Понимая это заболевание, распознавая его симптомы и применяя профилактические меры, люди с холодовой крапивницей могут вести полноценную и комфортную жизнь. Если вы подозреваете, что у вас может быть холодовая аллергия, обращение к врачу - это первый шаг к эффективному лечению.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья *Иван Кабков*

Что мы знаем про грипп?

Каждый год осенью и зимой мы вспоминаем про простуду. Но простуда простуде рознь! Так по информации Всемирной организации здравоохранения, в мире несколько миллионов человек ежегодно умирает от острых респираторных инфекций, включая осложненные пневмонией: эти инфекции являются одной из пяти ведущих причин смерти. В так называемый список острых респираторных инфекций входит и грипп. Что мы знаем про грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание с воздушно- капельным механизмом передачи возбудителя. Для гриппа характерна высокая заразность с быстрым распространением инфекции, высокая лихорадка с поражением дыхательных путей. Источником инфекции является больной гриппом человек. Наибольшую опасность представляет больной в первые дни болезни, когда вирус выделяется в окружающую среду при кашле, чихании, разговоре. Гриппом болеют в любом возрасте.

Грипп – это необычная инфекция. Уникальность возбудителя этой инфекции связана, с его исключительной способностью изменяться «внешне» для того чтобы вызвать максимальное число случаев заболеваний. Так в 1918-1919гг. от гриппа по разным данным погибло от 20 до 50 млн. человек во всем мире. В истории эта пандемия известна как «испанка». Это историческое время известно еще тем, что не было вакцины против гриппа. Люди могли только защищаться мерами личной профилактики.

Но время не стоит на месте, как и медицина. И на сегодняшний день у человека есть выбор. Защищать себя только мерами личной профилактики или сделать так, чтобы в организме уже были готовые антитела для борьбы с вирусом гриппа.

Самым надежным способом обезопасить себя и своих близких от гриппа – это вакцинация. Именно с помощью вакцинации в организме вырабатываются антитела, которые атакуют вирус в случае его попадания в организм. Что для этого следует сделать? Обратиться в территориальную поликлинику по месту жительства и привиться.

Врач-эпидемиолог (заведующий)
отделом эпидемиологии *Денис Кебиков*

Вирусный гепатит А. Как уберечься от заражения?

Что мы знаем про вирусный гепатит А:

-является воспалительным заболеванием печени, которое может протекать в легкой или тяжелой форме;

- присутствует во всем мире и возникает как в виде единичных случаев, так и в виде эпидемий;

- возбудитель долго сохраняется в окружающей среде;

- почти у всех пациентов болезнь заканчивается выздоровлением с формированием пожизненного иммунитета. Однако в очень редких случаях заражением вирусом гепатита А может приводить к фульминантному гепатиту с летальным исходом;

- риск заражения возникает в условиях отсутствия безопасного водоснабжения, в плохих санитарно-гигиенических условиях и при несоблюдении правил личной гигиены;

- для профилактики существует безопасная и эффективная вакцина.

Какие факторы риска инфицирования вирусным гепатитом А существуют:

- неудовлетворительные санитарные условия;
- отсутствие безопасного водоснабжения;
- наличие инфицированного человека среди членов семьи;
- использование парентеральных психоактивных веществ;
- поездки в районы, где регистрируется высокий уровень заболеваемости гепатитом А без предварительной вакцинации.

Поэтому если вы планируете на новогодние праздники отдых за границей, следует помнить простейшие правила профилактики вирусного гепатита А:

- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки с мылом);
- употреблять для питья, а также для мытья фруктов и овощей, только кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной расфасовке;
- употреблять в пищу продукты, прошедшие термическую обработку, в том числе морепродукты: моллюски, креветки и т.д.;
- не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на улице;
- перед выездом за рубеж не забывайте уточнять у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого отдыха. Особенно это актуально для тех, кто планирует поездку в Египет, Турцию, Тунис, Индию, в страны юго-восточной Азии.

Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения *Ольга Борисовец*

Жизнь с ВИЧ

1 декабря отмечается Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции. Подавляющее большинство людей после постановки диагноза «ВИЧ-инфекция» испытывает сильнейший шок и им нужно время, чтобы пройти все стадии принятия диагноза и понять, что значит для них жизнь с ВИЧ.

В подобной ситуации нормально, и даже необходимо «прожить» определенный период горя, который обычно проходит через пять стадий. Нет четких временных рамок для каждой стадии: Вы можете быстро пройти через одну стадию или даже пропустить ее, а можете «застрять» на ней на продолжительно время. Но самое главное – разрешить себе испытать каждую из этих стадий и дать себе время, чтобы разобраться со своими чувствами и понять, что же для Вас действительно важно в жизни.

Стадия 1: «Шок и/или отрицание»

Для большинства людей диагноз оказывается настолько неожиданным, что первая их реакция - шок. Часто за шоком приходит паника, когда человек испытывает сильный страх перед будущим и ему трудно поверить, что это происходит с ним на самом деле. Чтобы защититься от паники и подавить страх, человек нередко прибегает к «отрицанию», находя те, или иные объяснения: «Только не я! Анализ, наверное, был ошибочный». Или старается вести обычную жизнь, избегая любых напоминаний о диагнозе.

На этой стадии важно искать фактическую информацию о ВИЧ-инфекции - точную и научно достоверную. Лучше получать информацию из первых рук: у специалистов, занимающихся этой проблемой - врачей или психолога. А также у людей, которые живут с таким диагнозом и сумели адаптироваться к жизни с ВИЧ.

Стадия 2: «Злость»

Когда человек окончательно понимает, что ВИЧ - часть его жизни, он часто начинает испытывать сильную злость – на человека, от которого передался вирус; на врачей, которые не предприняли достаточных мер; на себя, за опасное поведение; на окружающих за непонимание. Злость – это нормальная реакция на любой жизненный кризис, но важно не «застрять» на этой стадии. Когда человек слишком много времени злится, у него резко повышается уровень стресса, а это плохо отражается на его эмоциональном состоянии и самочувствии.

Стадия 3: «Сделка»

Человек пытается смириться с ситуацией, заключив сделку, принцип которой: если я буду хорошо себя вести, все станет как раньше. На этой стадии важно понять, что заболевание не является наказанием за что-то, и оно никуда не исчезнет. ВИЧ-инфекция – это лишь одно из десятков хронических заболеваний. А современная медицина шагнула далеко вперед, разрабатываются методы лечения, появляются новые препараты, люди с ВИЧ могут жить долго.

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

Стадия 4: «Депрессия»

На этой стадии принятия горя практически все люди переживают ту или иную степень депрессии. В первую очередь, нужно понять, что депрессия – это временный период. Постарайтесь разобраться в Ваших чувствах и понять, что же для Вас действительно важно в жизни. Если депрессивное состояние затягивается, возможно, Вам понадобиться помощь психолога или психотерапевта.

Стадия 5: «Принятие и переоценка»

Принять и смириться – это не одно и то же. Принятие не означает смирение, а означает понимание того, что значит для Вас ВИЧ, что Вы можете принять свое заболевание, и что Ваша жизнь не сводится лишь к наличию ВИЧ. Принятие означает, что Вы не отказываетесь от планов на будущее, у Вас есть позитивные цели в жизни и диагноз ВИЧ не мешает Вам реализовать их.

Как сообщить о диагнозе?

У большинства людей после постановки диагноза «ВИЧ-инфекция» возникают вопросы: «Стоит ли мне сообщать диагноз близким? Как это сделать?»

Помните, что каждый человек сам вправе решать, кому и когда сообщить о своем диагнозе. Положительный диагноз на ВИЧ - несомненно сильнейший стресс, и большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а постороннему человеку. Обращаясь на телефон доверия, Вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне, и не будет иметь нежелательных последствий.

Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:

8 (0232) 31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул.Быховская, 108, каб. 109;

8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Мазурова, 10в.

8 (0232) 25-49-06 телефон отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», где можно также получить психологическую помощь и записаться на консультацию.

Получить консультацию и пройти тестирование на ВИЧ, в том числе анонимно и бесплатно, можно в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул.Моисеенко, 49; с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 17:00 кабинет 106, либо в любом учреждении здравоохранения по месту жительства. Телефон «горячей линии» **(80232)507412.**

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ *Василина Смолян*

Осторожно, БОТУЛИЗМ!

В связи с выявлением 2-х случаев ботулизма в ноябре 2023 года, приведших к летальному исходу, напоминаем вам про такое опасное и коварное заболевание как БОТУЛИЗМ!

Ботулизм — редкое, но серьезное заболевание, вызванное токсином, поражающим нервы организма.

Симптомы ботулизма

Обычно все начинается со слабости мышц, контролирующих глаза, лицо, рот и горло. Эта слабость может распространиться на шею, руки, туловище и ноги. Ботулизм также может ослабить мышцы, участвующие в дыхании, что может привести к затруднению дыхания и даже смерти.

Пищевой ботулизм – серьезное, **потенциально смертельное заболевание.**

Это интоксикация, обычно вызываемая употреблением сильнодействующих нейротоксинов, ботулинических токсинов, образующихся в загрязненных пищевых продуктах. Передача ботулизма от человека к человеку не происходит.

Споры, продуцируемые бактериями Clostridium botulinum, **термоустойчивы** и широко существуют в окружающей среде, а **при отсутствии кислорода прорастают** и затем выделяют токсины.

Существует семь различных форм ботулотоксина типов A–G. Четыре из них (типы A, B, E и редко F) вызывают у человека ботулизм. Типы C, D и E вызывают заболевания у других млекопитающих, птиц и рыб.

Ботулинические токсины попадают в организм через неправильно обработанную пищу, в которой бактерии или споры выживают, а затем растут и производят токсины. Хотя ботулизм у человека в основном является пищевой интоксикацией, он также может быть вызван кишечной инфекцией C. botulinum у младенцев, раневыми инфекциями и ингаляционным путем.

Многие случаи пищевого ботулизма произошли после того, как люди ели приготовленные в домашних условиях консервированные или ферментированные продукты, зараженные токсином. Продукты могли быть загрязнены, если они не были правильно консервированы (обработаны).

Продукты с пониженной кислотностью являются наиболее распространенными источниками случаев ботулизма, связанных с домашним консервированием. Примеры продуктов с низким содержанием кислоты: спаржа, зеленая фасоль, свекла, кукуруза, картофель, консервированные овощи (морковь, кукуруза, зеленая фасоль).

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

Продолжают выявляться новые источники пищевого ботулизма. Загрязнение может произойти при неправильном обращении с пищевыми продуктами во время их приготовления, при хранении или при использовании потребителями. Вот некоторые примеры зараженных продуктов: консервированные соусы домашнего приготовления, консервированные овощи и грибы, домашние колбасы. На текущий день большинство случаев пищевого ботулизма вызвано засушенной рыбой (преимущественно не потрошенной).

Если вы консервируете или ферментируете свои собственные продукты, вы можете снизить вероятность того, что эти продукты вызовут у вас, вашей семьи или друзей ботулизм, следующим образом:

- соблюдение всех этапов по мытью, чистке и стерилизации предметов, используемых при консервировании.
- использование высоких температур под давлением для продуктов с низким содержанием кислоты, таких как картофель, большинства других овощей, мяса и рыбы для приготовления консервации.

Каждый может снизить свои шансы заболеть ботулизмом, если будет соблюдать следующие правила:

- необходимо хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать бомбажные (вздутые) банки.
- тщательно обрабатывайте и промывайте при подготовке к консервации и засушивании продукты.
- потрошите рыбу перед засушиванием.
- перед употреблением в пищу консервированных продуктов их лучше прокипятить в течение 20-25 минут (за это время разлагается токсин ботулизма).
- после вскрытия консервации – хранить в холодильнике.
- запрещается покупать на рынках (с рук) изготовленные в домашних условиях вяленую, соленую и копченую рыбу, вяленое мясо, консервированные грибы или овощи в банках с закатанными крышками.

Несмотря на то, что споры C. botulinum устойчивы к высоким температурам, токсин, вырабатываемый бактериями, которые развиваются из спор в анаэробных условиях, разрушается при кипячении (например, при температуре внутри >85 C^0 в течение пяти или более минут). Поэтому тщательная обработка пищевых продуктов на всех стадиях приготовления - от мытья до термической обработки - это залог Вашей безопасности.

Не забывайте, что при первых признаках проявления ботулизма, не следует заниматься самолечением! Вызывайте бригаду скорой медицинской помощи.

Ваша жизнь в ваших руках!

Врач-гигиенист (заведующий отделением)
отделения гигиены питания *Татьяна Дашкевич*

Ограничение облучения при употреблении мяса дичи и рыбы местного улова

Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии напоминает, что одним из важных правил безопасного поведения при нахождении, проживании на загрязненной радионуклидами территории является ограничение радиоактивного облучения. Это может быть внешнее и внутреннее облучение. Внешнее облучение – это облучение от радионуклидов во внешней среде, внутреннее – от радионуклидов, попавших в организм с воздухом, водой и продуктами питания. С целью ограничения внешнего облучения не посещайте загрязненные радионуклидами леса. Информирование о радиационной обстановке в лесах осуществляется лесхозами посредством установки предупреждающих знаков. Около 90% получаемой нами дозы облучения – внутреннее облучение.

Любителям охоты следует помнить, что мясо диких животных и птиц может содержать в себе радионуклиды. Охота в зонах радиоактивного загрязнения с плотностью загрязнения почвы цезием-137 от 15 Ku/км^2 и более запрещена! Каждая партия мяса диких животных и рыбы местного улова, заготовленная на остальных территориях Республики Беларусь, в обязательном порядке подлежит контролю на содержание радионуклидов. По степени убывания концентрации радионуклидов цезия-137 в мясе диких животных, основные охотничьи виды располагаются в следующем порядке: кабан, косуля, заяц, лось. Больше всего радиоактивного цезия будет во внутренних органах животного, меньше всего – в жире. Что касается рыбы, то наиболее загрязнённая радионуклидами рыба будет из непроточных водоёмов, а также хищная и донная рыба. Наименее загрязнена рыба, обитающая в верхних слоях водоёмов, а также речная рыба. Содержание радиоактивного цезия будет больше во внутренностях и голове рыбы.

Радиологический контроль мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветеринарно-санитарной экспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Для сохранения Вашего здоровья не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность!

Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ *Наталья Афанасенко*

Профилактика травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период чаще всего служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Зимний травматизм составляет до 15% от заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на скользкой поверхности. При этом зачастую виновна в полученных травмах банальная спешка. Пешеходы не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользнуться и упасть можно как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Особенно часто травмам и переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная ломкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Поэтому людям пожилого возраста следует избегать выходить из дома в скользкую погоду, следует отложить поездки и походы в магазин.

Чтобы избежать падений и травм в гололед необходимо:

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- зимняя обувь должна быть на рифленой подошве, также можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- в гололедицу ходить нужно как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- идти желательно как можно медленнее: чем быстрее Вы идете – тем больше риск упасть;
- во время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- если Вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

В последнее время участились случаи получения травм при катании на «ватрушках» и «ледянках». Тюбинг – это отличное развлечение, но обязательно при условии соблюдения правил безопасности!

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

Какие отличия «ватрушки» от классических санок? Камера смягчает удары при спуске, есть ручки для дополнительной безопасности; тащить в гору тюбинг легче, чем железные салазки. Казалось бы, что опасного в таком простом средстве развлечения? Но при всех своих плюсах тюбинг имеет и отрицательные стороны, которые обязательно стоит учитывать:

- тюбинги способны развивать большую скорость и закручиваться вокруг своей оси во время спуска!!! Как только скорость движения возрастает, «ватрушка» становится довольно опасной: разгоняются «ватрушки» молниеносно, скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в окружающем его пространстве;
- тюбинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством! Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю, с отказавшими тормозами;
- на тюбингах нельзя кататься с горок с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;
- нельзя прикреплять тюбинги друг к другу веревкой в виде «паровозика» – они могут перевернуться, в веревке может застрять какая-либо часть тела;
- опасно садиться на тюбинг вдвоем и более – из него можно вылететь. А чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении.

Еще одна серьезная проблема зимнего периода – обморожения. Влияние низких температур приводит к тому, что чувствительность тканей резко снижается. Поэтому, без внимательного отношения к собственному состоянию, ведь даже сильное обморожение замечается не сразу.

Первая помощь при обморожении:

• Доставьте пострадавшего в теплое помещение. Помните, чем больше он находится на морозе, тем глубже и тяжелее будут повреждения.

• Хорошенько разотрите побелевшую конечность. Не стоит это делать с помощью снега – вы рискуете занести инфекцию через множественные микротравмы, полученные камешками и острыми кристалликами льда. Шерстяная варежка или кожаная перчатка прекрасно восстановят кровообращение. Массаж следует продолжать до появления чувства тепла и легкого покалывания.

• Сладкое теплое питье поможет согреться.

• Если есть возможность, опустите конечность в теплую воду комнатной температуры.

• Если на поврежденном участке кожи есть волдыри или открытые ранки, ни в коем случае не растирайте его. Наложите чистую повязку, стараясь не потревожить раны.

• При глубоком обморожении, или если размер поврежденного участка больше ладони, срочно обратитесь за медицинской помощью. Точно также следует поступить, если пострадал ребенок или пожилой человек.

Заведующий отделом общественного здоровья
Гомельского городского центра
гигиены и эпидемиологии *Анастасия Степанькова*

Грипп: неизвестные факты и известные меры профилактики

В настоящее время в г. Гомеле наблюдается сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями, такими как грипп, инфекция COVID-19 и ряд других ОРВИ. И, если с коронавирусной инфекцией мы столкнулись совсем недавно, то с вирусом гриппа знаком каждый из нас – кто-то просто понаслышке, а кто-то и несколько раз им переболел. Но вирус гриппа не так прост и банален, как кажется. Рассмотрим несколько фактов об этом вирусе:

- История гриппа начинается с 412 года до н.э. – именно в это время знаменитый Гиппократ описал заболевание, очень похожее на грипп.
- В среднем, на протяжении жизни человек болеет простудой порядка 200 раз.
- Подростки как наиболее социально активная категория населения на 50% более склонны к простуде, чем люди старше 50 лет.
- Вирусы гриппа живут на руках человека 5 минут. На металле и пластике они сохраняются от 24 до 48 часов, на стекле – до 10 суток.
- Инкубационный период простуды 48 часов – а именно столько нужно вирусу, чтобы попасть в клетку и начать размножение. Именно по окончанию инкубационного периода и начинают проявляться первые симптомы заболевания.
- Заболевший гриппом человек опасен для окружающих на протяжении всего периода проявления симптомов – в среднем это 7 дней.
- По статистике, один больной гриппом заражает в среднем 5 людей.
- Во время кашля скорость потока воздуха из легких достигает 100 км/ч. А когда мы чихаем – из нашего носа наружу вырывается более 100 000 бактерий, которые разлетаются со скоростью 160 км/ч.

Избежать заражения гриппом и другими острыми респираторными инфекциями можно с помощью несложных мер профилактики: регулярно мыть руки с мылом, соблюдать правила респираторного этикета, избегать прикасаний к глазам, носу и рту, стараться не посещать в период подъема заболеваемости мест массового скопления людей, укреплять свой иммунитет.

Однако, самым надежным средством профилактики остается вакцинация. Бытует ошибочное мнение, что именно от прививки люди и заболевают гриппом. Но ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус, или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, лишь у некоторых людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

Для иммунизации против гриппа за счет бюджетных средств в учреждениях здравоохранения г. Гомеля применяется инактивированная вакцина производства ФРУП Санкт-Петербургский НИИ вакцин и сывороток и предприятие по производству бактериальных препаратов ФМБА, РФ. Согласно Национальному календарю Республики Беларусь на бесплатной основе в первую очередь будут прививаться лица с высоким риском развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети с 6 месяцев до 3 лет, лица с хроническими заболеваниями, сниженным иммунитетом, старше 65 лет, беременные и другие). Привиться также смогут все желающие на платной основе. Также на платной основе в этом году доступны французская вакцина «Ваксигрип тетра» и швейцарская «Инфлювак тетра».

Не испытывайте свой иммунитет на прочность и не рискуйте здоровьем понапрасну! Сделав прививку, Вы защитите себя и своих близких!

Главный государственный санитарный врач г. Гомеля *Н.М.Рубан*

Вред курения

С 13 по 17 ноября 2023 года в ГУО «Средняя школа № 44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 2 г. Гомеля имени Г.М. Склезнева» и в Центральной городской библиотеке имени А.И. Герцена ГУ "Сеть публичных библиотек города Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися и сотрудниками по профилактике табакокурения.

В ходе проведения встреч специалисты рассказали о признаках и причинах зависимости от табакокурения, о влиянии никотина и веществ, содержащихся в табачном дыме на различные органы и системы организма человека, о заболеваниях, которые возникают при курении.

Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения.

Профилактика вредных привычек и зависимостей

30 ноября 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в ГУО «Средняя школа № 57 г.Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Профилактика вредных привычек и зависимостей».

В ходе мероприятия специалисты обсудили со школьниками влияние вредных привычек и зависимостей на здоровье человека, а также методы их профилактики. Ребятам было предложено рассказать, какие вредные привычки есть у них и поучаствовать в играх: «Как я борюсь с вредными привычками», «Есть ли у меня компьютерная зависимость».

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить на них ответы.

Мы выбираем здоровье

В рамках республиканской информационно -образовательной акции по профилактике табакокурения, единых дней здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний», «Всемирная неделя рационального использования антибиотиков», «Всемирный день диабета», «Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции» специалисты Гомельского городского ЦГЭ 15 и 22 ноября 2023 года в холле первого этажа учебного корпуса БелГУТа (ул. Кирова, 34) провели образовательные мероприятия со студентами университета. Использовались интерактивные формы работы. Прошли образовательные викторины по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением. Была организована акция «Меняем сигарету на конфету!».

Были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты Гомельской центральной городской клинической поликлиники. Все желающие имели возможность измерить артериальное давление, узнать индекс массы тела, получить консультации по профилактике болезней системы кровообращения и здоровому образу жизни. Были организованы выставки информационно – образовательных материалов.

Соблюдаем профилактику

16 ноября 2023 года в ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с сотрудниками коллектива на тему: «Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции».

В ходе проведения встречи специалисты рассказали о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции, важности вакцинации и укрепления иммунитета.

Специалисты ответили на все интересующие вопросы.

Вместе к здоровью

С 23 по 29 ноября 2023 года в общежитии № 1 УО «Белорусский государственный университет транспорта», УО «Гомельский государствен-ный химико-технологический колледж», филиале «Гомельский госу-дарственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО», ГУО «Специальная школа №70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха», ГУО «Средняя школа № 7 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия с учащимися на темы: «Профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции», «Профилактика ВИЧ/СПИДа».

В ходе мероприятий специалисты рассказали о путях передачи этих заболеваний, мерах профилактики и как можно узнать, что человек инфицирован ВИЧ.

Проведены образовательные викторины по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа, гриппа и ОРВИ.

Распространены информационно-образовательные материалы (памят-ки, листовки, буклеты) профилактической направленности.

Подросткам о ВИЧ/СПИДе

1 декабря 2023 года в рамках Всемирного дня профилактики ВИЧ-инфекции врачом по медицинской профилактике, заведующим отделом общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ Анастасией Степаньковой было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Подросткам о ВИЧ/СПИДе» в ГУО «Средняя школа № 25 г.Гомеля имени Б.А. Царикова»

Анастасия Степанькова рассказала подросткам о путях передачи ВИЧ-инфекции, и какие существуют методы профилактики. Также школьники поучаствовали в информационно-образовательной викторине по теме: «Что должен знать подросток о ВИЧ-инфекции и СПИДе».

В конце мероприятия ребятам было предложено сделать информационный плакат «Что такое ВИЧ и СПИД». Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить на них ответы.

Семинар с сотрудниками пограничной службы.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 27 и 28 ноября 2023г проведен семинар на тему «Организации работы по санитарной охране территории, профилактике бешенства, кишечных инфекций в г. Гомеле» с сотрудниками пограничной службы.

Вопросы санитарной охраны территории от завоза и распространения заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение не теряют своей актуальности.

Ежегодно в мире, в основном в странах Африки, Южно-Американского континента, регистрируются случаи чумы, холеры, контагиозных вирусных геморрагических лихорадок и других инфекционных заболеваний. В настоящее время, учитывая туристические поездки населения и миграционные процессы, есть риск завоза на территорию Республики Беларусь опасных инфекционных заболеваний.

В г.Гомеле имеется Комплексный план мероприятий по санитарной охране на 2017-2026гг, утвержденный заместителем председателя ГИК, обязательный для исполнения. Благодаря четкой и слаженной работе различных служб и ведомств можно предупредить занос и распространение на территории г.Гомеля опасных инфекционных заболеваний.

С целью профилактики данных заболеваний, при вьезде в неблагополучные страны необходимо:

- избегать контакта с заболевшими или подозрительными на заболевания лицами;
- тщательно соблюдать правила личной гигиены;
- не покупать и не употреблять в пищу продукты, купленные с рук, у случайных торговцев;
- мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу; для питья использовать воду гарантированного качества (питьевая в заводской упаковке, бутилированная вода);
- не купаться в неустановленных местах.

В случае заболевания необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

Не менее актуальна тема профилактики бешенства, острых кишечных инфекций. Данные темы и вопросы их профилактики так же были рассмотрены на семинаре.

Правильная осанка – залог здоровья!

29 ноября 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему «Правильная осанка – залог здоровья!».

В ходе мероприятия специалисты обсудили с подростками как формируется осанка и почему она так важна для здоровья человека. Ребята с интересом выполняли различные упражнения, связанные с правильным поддержанием позвоночника, узнали, как правильно сидеть за партой, а также провели ряд экспериментов по отношению влияния осанки на органы дыхания. В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Квест-игра «Путешествие в Простоквашино»

28 ноября 2023 года в детском саду №48 г. Гомеля работниками учреждения совместно со специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено спортивно-игровое мероприятие с воспитанниками детского сада.

Ребята поучаствовали в квест-игре, где успешно прошли полосу препятствий. В ходе игры они разгадывали интеллектуальные загадки, решали головоломки и поучаствовали в подвижных играх. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе физической нагрузки и о том, как она важна для здоровья человека, а также закрепили знание о пользе молочных продуктов питания.

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Профилактика ВИЧ/СПИД

01 декабря 2023 года в ГУО «Средняя школа № 8 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на тему: «Профилактика ВИЧ/СПИДа».

В ходе мероприятия учащимся рассказали о путях передачи ВИЧ-инфекции, её мерах профилактики, а также где и как можно пройти анализы на ВИЧ статус.

Профилактика ВИЧ-инфекции - важно знать каждому!

01 декабря 2023 года в ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г. Гомеля» в рамках Всемирного дня профилактики ВИЧ-инфекции специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча на тему: «Профилактика ВИЧ/СПИДа».

В ходе мероприятия учащимся рассказали о ВИЧ инфекции и СПИДе, как происходит заражение этим вирусом, о мерах профилактики. Была организована образовательная викторина по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

Здоровому все здорово!

05 декабря в УО «Гомельский государственный колледж речного флота» и 06 декабря 2023 года в ГУО «Гомельская Ирининская гимназия» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции и профилактики травматизма.

В ходе проведения мероприятий учащиеся узнали о том, как укрепить и сохранить здоровье в осенне-зимний период, какие меры профилактики нужно соблюдать, чтобы не заболеть этими заболеваниями.Также специалисты рассказали о правилах безопасного поведения в зимний период.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

«Скажем «стоп!» гриппу и ОРВИ»

С целью профилактики гриппа и коронавирусной инфекции 7 декабря в Гомельском государственном техническом университете имени П.О. Сухого прошла встреча студентов со специалистами Гомельского городского ЦГЭ.

В ходе мероприятий студенты узнали, что положительный эффект вакцин заключается в том, что они формируют иммунитет и тем самым предотвращают риски тяжелого течения заболевания. В конце беседы студенты смогли задать интересующие их вопросы и узнать где можно вакцинироваться от данных заболеваний.

Все, что важно для здоровья

12 декабря 2023 года специалистами Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» была проведено информационно-образовательное мероприятие по темам: «Вакцинопрофилактика гриппа и Covid-19», «Наркотики - дорога в никуда» с учащимися УО «Гомельский государственный автомеханический колледж».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубном воздействии психоактивных веществ на здоровье человека и о последствиях зависимости от них, а также напомнили о важности вакцинопрофилактики гриппа и Covid-19 в осенне-зимний период.

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Новый год без хлопот

13 декабря 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» в рамках работы информационно-просветительского клуба «Лига ЗОЖ» была проведена информационная встреча с пожилыми читателями библиотеки на тему: «Новый год без хлопот». Как пережить новогоднюю ночь с наименьшими потерями со стороны желудочно-кишечного тракта, нужно ли «чистить» организм после праздников, правила установки новогодней елки и выбора сладких новогодних подарков, – все это и многое другое специалисты обсудили в рамках открытого диалога.

Важность вакцинации, профилактика гриппа и ОРВИ.

13 декабря 2023 года в ГУО «Средняя школа № 61 г. Гомеля», специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное-образовательное мероприятие по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ.

В ходе мероприятий специалисты рассказали о путях передачи и основных симптомах гриппа и ОРВИ, а также о пользе прививок и о мерах профилактики этих заболеваний. В конце беседы участники смогли задать интересующие их вопросы.

Влияние негативных эмоций на здоровье человека

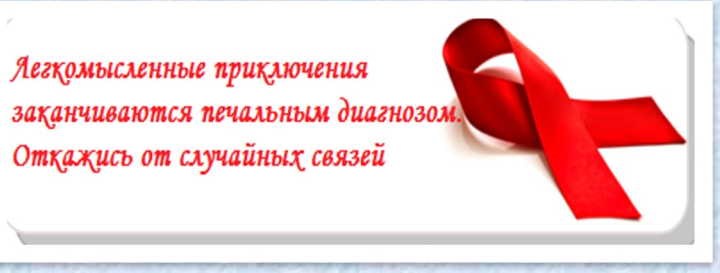
14 декабря 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Влияние негативных эмоций на здоровье человека». Специалисты обсудили с ребятами, какие эмоции способны нанести вред как физическому, так и психическому здоровью человека и нужно ли уметь справляться с отрицательными эмоциями. Также для закрепления материала специалисты предложили детям принять участие в информационной игре: «Такие разные эмоции» и разыграть ситуационные этюды: «Разные эмоции в разных ситуациях».

В здоровом теле здоровый дух.

С 7 по 12 декабря 2023 в ГУО «Гимназия № 46 г. Гомеля имени Блеза Паскаля», ГУО «Средняя школа №3 имени Д.Н. Пенязькова», ГУО «Средняя школа №21 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа №38 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные встречи с сотрудниками коллективов по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции.

В ходе проведения встреч специалисты рассказали о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции, важности вакцинации.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

№117(12)
Декабрь
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlocge.by
сайт http://www.gomelgcge.by
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06